

Список використаної літератури:

1. Войтенко С. Порівняльний аналіз змагальної діяльності волейбольних команд із різним рівнем групової ефективності. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр.. Вип.1. Вінниця: ТОВ «Планер». 2016. С. 217-278.
2. Костюкевич В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: навчальний посібник. Київ: Освіта України, 2009. 96 с.
3. Мельник, А. Ю. (2023). Особливості гравців різних амплуа у волейболі. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти, 1, С. 84–86.
4. Міщук Д. М., Анікеєнко Л. В. Характеристики ігрових амплуа у сучасному класичному волейболі. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. 2014. Вип. 118(4). С. 118-121
5. Щепотіна Н. Ю. Модельні характеристики змагальної діяльності волейболісток різної кваліфікації. Педагогіка, психологія та медико-біологічні фізичного виховання і спорту. 2015. № 2. С. 80-85.

ОСОБЛИВОСТІ ХОРЕОГРАФІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ОДИНОЧНОМУ ФІГУРНОМУ КАТАННІ

Анастасія Митрофанова, Владислав Рожков

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Анотація. У тезах розглядаються особливості застосування хореографічної підготовки фігуристів упродовж річного макроциклу. Визначено основні засоби хореографічної підготовки в одиночному фігурному катанні.

Ключові слова: хореографічна підготовка, одиночне фігурне катання, засоби, річний макроцикл.

Вступ. Хореографічна підготовка фігуриста посідає чільне місце у системі тренувальної діяльності спортсменів [2, 4].

Процес хореографічної підготовки у фігурному катанні на ковзанах обумовлюється, насамперед, своєрідністю техніки виконання специфічних елементів, а тому потребує пильної уваги спеціалістів у галузі хореографії [3].

Для досягнення високих показників у змаганнях, важливе значення має рівень рухової підготовки спортсменів, якого можна досягти використовуючи різноманітні засоби хореографії.

Мета дослідження: вивчити особливості хореографічної підготовки в одиночному фігурному катанні

Результати дослідження та їх обговорення. Хореографічна підготовка займає одне з найважливіших місць у структурі підготовки спортсменів [4].

Головними завданнями хореографічної підготовки фігуристів повинні бути:

- 1) вивчення основ класичного танцю біля опори та на середині залу;
- 2) вивчення основ народного і сучасного танцю;

3) удосконалення техніки виконання хореографічних елементів;
 4) підвищення рівня розвитку фізичних якостей засобами хореографії;
 5) підвищення і розширення координаційних можливостей спортсмена;
 6) корекція недоліків фізичного розвитку (сутулості, клишоногості, перекосу плечей, тощо);

7) зменшення рухової функціональної асиметрії; розвиток танцювальності, пластичності, виразності та культури рухів [1].

Основними засобами хореографічної підготовки фігуристів є класичний, характерний і народний танці, етюди виконувані за тематичним планом, вправи біля станка [2, 3, 5].

Упродовж підготовчого періоду у хореографічній підготовці застосовують вправи біля станка. Ронд де жамб пара терла ан деор і ан дедан. Батман рандю. Великий батман. Пасі. Імпровізації з використанням танцювальних елементів. Комбінації стрибків, адажіо, постановка танцю, імпровізації під різноманітну музику. Удосконалення класичного, характерного, народного танців. Кількість тренувальних занять присвячених хореографічній підготовці фігуристів досягає 3-4 на тиждень [1, 2, 5].

У змагальному періоді спортсмени вдосконалюють вивчені рухи, добиваючись чистоти, стабільності, виразності виконання.

Безпосередньо у період змагань, хореографічна підготовка застосовується у невеликій кількості. В основному застосовуються вправи біля станка, повторення хореографічних елементів зі змагальних вправ.

У перехідному періоді хореографічна підготовка лишається важливою складовою частиною системи підготовки фігуристів. Вона спрямована на корекцію недоліків, розвиток виразності рухів [1].

Висновки. Процес хореографічної підготовки у фігурному катанні передбачає удосконалення танцювальних елементів, застосовуються вправи біля станка, вивчення основ класичного, характерного і народного танців. В річному макроциклі найбільша кількість тренувальних занять з хореографічної підготовки має припадати на спеціально-підготовчий період.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку будуть спрямовані на визначення впливу хореографічної підготовки на змагальну діяльність фігуристів.

Список використаної літератури:

1. Кравченко В. І. Теорія і методика фігурного катання: підручник. Київ: Олімпійська література, 2014. 201 с.

2. Осадців Т. П., Вартовник В. О., Хохлова А. О. Особливості хореографічної підготовки дітей віком 6–7 років у фігурному катанні. Наукові записи: серія педагогічні науки. 2023. № 3. С. 130-135.

3. Спеціальна підготовка у фігурному катанні URL: https://skating-figure.blogspot.com/2012/11/blog-post_3392.html (дата звернення 26.04.2024)

4. Тодорова В. Г. Хореографічна підготовка в техніко-естетичних видах спорту : монографія. Львів : ЛДУФК, 2018. 252 с.

5. Хохлова А. Особливості фізичної та хореографічної підготовки дітей віком 6–7 років у синхронному фігурному катанні. *Неолімпійський спорт:*

історія, проблеми, управління та система підготовки спортсменів: матеріали IX Всеукраїнської студентської науково-методичної конференції (м. Дніпро 7 квітня 2023 р.). Дняпро, 2023.С. 331-338.

АДАПТАЦІЯ ДО УМОВ ОНЛАЙН ТРЕНУВАННЯ В СПОРТИВНІЙ АЕРОБИЦІ

Тетяна Мошенська¹, Денис Безсонов¹, Анастасія Тишко²

Харківська державна академія фізичної культури¹

КЗ «КДЮСШ №13 ХМР»²

Харків, Україна

Анотація. Розглядаються питання особливості адаптації до умов проведення онлайн тренувань зі спортивної аеробіки. Ефективність виконання вправ для розвитку фізичних якостей, а також для оволодіння та удосконалення нових елементів складності зі спортивної аеробіки.

Ключові слова: спортивна аеробіка, онлайн тренування, адаптація, розвиток.

Вступ. Онлайн формат тренувань став популярним в сучасних умовах і є корисним інструментом для підтримки спортсменів та їх розвитку у важкі часи, такі як пандемія чи війна. З появою нової тенденції змінилася специфіка проведення тренувальних занять вдома.

Мета та завдання дослідження – розглянути засоби, методи та ефективні підходи для адаптації до онлайн тренувань зі спортивної аеробіки.

Матеріал і методи дослідження. У ході дослідження використовувався аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, засобів масової інформації та інтернет-ресурсів, педагогічне спостереження. Для досягнення поставленої мети було обрано вихованців, які займаються спортивною аеробікою у групах базової підготовки КЗ КДЮСШ № 13 м. Харкова. У дослідженні взяли участь діти віком 10-12 років.

Результати дослідження та їх обговорення. Під час проведення спостережень та на основі аналізу даних науково-методичної літератури з'ясовано, що при проведенні онлайн тренувань тренер повинен звертати увагу не тільки на роз'яснення виконання вправ, але на адаптування вихованців до виконання цих вправ в незвичайних умовах. Також знайти альтернативу для розвитку фізичних якостей та рухових дій, характерних для спортивної аеробіки, в нестандартних умовах проведення тренувань [6].

Спортивна аеробіка – це вид спорту, заснований на виконанні комплексу вправ різної складності, під музичний супровід. У цей комплекс входять силові елементи спортивної гімнастики, граціозні танцювальні рухи художньої гімнастики і складні акробатичні вправи [2].

Навчальна програма зі спортивної аеробіки містить обов'язкові вправи зі спеціальної фізичної підготовки, які повинні виконувати спортсмени групи базової підготовки, такі як: згинання та розгинання рук в упорі лежачі на одній